

... ..

















































مَتَى لَا يَبْرُكُ الزَّمَنُ بِصِمَاتِهِ عَالِي دَعْوَتِكَ وَقِرَامِكَ وَشَخْصِيَّتِكَ

مطلوب منك ٣ صفات .. ١ الاسترخاء

٢ الحَيَوِيَّة  
٣ الشباب المعنوي

حتى لا تترك الأيمل أثرا عميقا في وجهك وجسمك وشخصيتك وحتى تحفظي دائما ، أبدا بجمالك وشبابك ونضارتك يجب أن تكسبيها وهى :  
الاسترخاء والحياة . والتساب المنوى .

**أولاً : الاسترخاء**

لكن تطلبنا الانفاخ :  
**١. اجعلوا بركة فاضلة على طيقتكم**  
 طاهرية ، من الرقة الاسفلية التي تفرغ  
 بمسألة تكمية بسيطة .  
**٢. هائل يحمي جميع المسائل التي**  
 تفتيشك لها ، توفيق منها وارسى  
 لها خاتمة : تاتون من الرقة السفلية  
 وتفرغ لبقية في المسائل الاسفلية  
 بمسألة تكمية .  
**٣. لا تسمى هذا هفا واحدا لحياتك**  
 هذا في ذاتي والتا والتا .  
**٤. اجعل تفكيرك مركزا في المسائل**  
 التي تفرغ من مسلة منها .  
 تفتيش الذهن في الفاضلة في التلق  
 والتا .  
**٥. الترقى بعض الكسل يخلل حياتك .**  
 مثلا التي تفرغ في بقدر هذه  
 مسلة سامة وتخلي مسلة في مسلة  
 مسلة اجعل هذا الاحساس ينتشر في  
 مسلة كسل على ارسى .  
 تفرغ من مسلة .  
**٦. طفلي الضغط من اجزاء الجسم**  
 التي تصاب بطفلة : ارسى مسلة  
 فوق بقدر اجعل كسل في مسلة  
 مسلة وبقية .  
**٧. اعطى كفايا لطفك : اذعي الى**  
 التا وتفرغ من ردة والتا ،  
 اذعي كسل في مسلة الفاضلة  
 التي كسل كسل فاضلة  
 فاضلة الى الفاضلة اربا اربا  
 تفرغ من ارسى التي يحمي كسل  
 تفرغ من الرقة في التا وارسى عليه .  
**٨. طفلي مسلة واسمى منها تفتيش**  
 التا البسيطة والتا : ارسى  
 التا في اقلها مسلة في مسلة  
 التا .

يشترى القلق والنور ويؤدى الى المشيخوخة  
الجيئة . فكلوا دائما حتى الغفلات منكم  
الطعام : انتم كلوا من اقولى ان نعمت  
الكتبين سببهم ، والتجارب من ان قولى  
ان نعمت الكتب فربح .  
من كبرى مرتبة في طائفة مشيخوخة  
من قبل كل صفاته ، وتلكها : وانما قلت  
حركته المصيبة كما ظهرت اكثر شيا  
من تعزى بقا : اطرى وانك تحرمين  
جيدا ماذا تطعن واين تعبين وسدا  
تفزع ؟ سبى . راسك حرما واجلى  
تكتن سبى . تكتن سبى . واضح  
تغلى . انتم تحسن بلوتة فوق راساتنا  
التي . اذا تركت اكلنا سبى  
تكتن تملل نسوف سبى البلية .  
من افنى على كل الحركات المصيبة  
التي تؤذيها لا شعوريا بل سبب الخفاة  
الى انك ، الى السبب ، وبجاء ، الى  
شعرى بين اسبكت ، او تحرك الحركات  
اذا التكم .  
من تعزى على صفاته الظاهرية  
وايزهيا . كما تكتن بلخاف ميوك التي  
تتلك . مثلا اتركه فسررك الجبين  
يتسرع شلبة او يخلق بلوت للشر .  
اذا كنت لا تساقن جيليتنا فسمى وردة  
جيرة عند قبل الفستان . اذا كنت يدك  
جيليتنا فليسمى جوانى او شطنة لون  
بخدك لون فستانك . وكذا .  
من اضل على الحركات المتجبة على  
الى اعلى الى اسفل ، الى كيتكيتكيتا  
الشباب والاشراخ .  
من افنى طرايت السن والوقت بتدنيك  
الشررة بالكرهات والويسويات الخفية  
على ان تكون حركة التعلك تجبة الى  
اطلى .  
من ايتمى دائما . فالبليلة تخفى  
القلق والنور .

[illegible]

أقربى ولو الضغوط العريضة في الجراد  
توبيا. وحديثي خربة من وقتك  
للتسابع إلى ما يقابل في الأمانة. أخرجي  
إلى السوق لتعرف على آخر الأسعار  
وتأخر على ورتت إلى السوق.

■ اشتري في الحاحية الحماسية  
من ميلم من أو كلب من أو كلب من  
حين. وإذا كنت في خصة للبورصة  
فقلولي ذلك وبيع الآداب. أي جرد  
إبداء أكثر من الصمت والسلبية  
الكلية.

■ اضفي بريقا على كل ما تشاهده  
هولك. اجعلي أحداث اليوم المعينة جو  
وتكتبا في أفنية الامسية.

■ أبلي مجهودا أكبر في اختيار  
ملابسك واستاوريك ومايكاجك مثل  
سمن. قللي الميوس الذي يتقلب مع  
سمن في نفسك. ومع لون البروش أو  
الاسود (الغوشة) أو اللبس مع سمن  
سعدى (إشبار - زاهر زاهي -  
الخطي لون جودا من الورج يترج عسدة  
الوان قديمة بها - كوني شيئا جديدا من  
مجموعات مايك القوية.

■ اصنعي فطاجين من حشوك من  
القمي. نقي لسان بطيخة أو خلة  
أو زيلة أو لسان ميحة - مودي  
ذاكرتك على شكل البودو - والسلم  
والموايدع على تفصيل التزيين تفكرها

■ استعملي المكياج الذي يقضي عليك  
بلين شيقا. استعملي عيما أسسها  
شؤون ويردي خفيف. ومبررة من نفس اللون  
والبرج باللون البيبة الدافئة والخلال  
باللون التكرار غورقة السمن والحوامب  
باللون الرملي أو البني -

■ سلوي حبيب



100

**صِيَّةُ لِسَانِ الْمُصْغُورِ**  
**الْقَائِدُ:** نصف كيلو لسان عصفور -  
 نصف كيلو نصف كيلو لحم - كرب -  
 من سلق اللحم - كرب من -  
 الطماطم - ملح - فلفل - زبدة -  
**الطَّهْيَةُ:** يغلى اللحم ونصف البصل  
 المتروكة وتطهى مدة ٣ دقائق - ثم يصفى  
 من الماء ويصفى ثم يوضع في صينية  
 مدهونة بقرينة - يوزع في اللحم المقطع  
 السلق في الصينية المتروكة ترصه عليه  
 الطماطم المقطعة بالرقع المثلثة - مزيج  
 في فرن متوسط الحرارة حتى تنتج المكرونة

المكرونة الإيطالية

القلدير : ربع افة مكرونة - ٣ ملاعق  
جبن عروى مبشور - لمعتان من قشيبات  
ملحقة سن - الصلصة : لمعتان من  
سن - نصف فنجان لفلل أخضر مغزى -  
ربع فنجان بصل مغزى ناعم - فسان  
من الثوم - كوب من صوص الطماطم - نصف  
ملحقة شاي سكر - ملح - فلفل

**الطريقة :** دمج الصلابة : يخذ  
السن ويضاف اليه اللؤلؤ والبيسل  
والزهر ويؤخذ عدة هـ فقلق - تصف  
بقية اللذان ويترك حتى تنضج الخضرا كلها  
● صنع الصلابة بصفاء شقيقة  
الفتوب أو منخل ملك طفيف وتعمل -  
● تعلق الصلابة وتصفى بالماء  
الساخن ثم تقرب مع الصلابة والجبن  
الروبي  
● تقدم ساخنة في أحوال أو توضع  
في صحن فرن أو صينية مدخونة بالسن  
ويرش الصلح بالبيسلات وتقليل سن  
اللؤلؤ الأخير بل يوزع السن على الصلح  
● تخرج في فرن متوسط الحرارة عدة  
● دقيقة لجبر الوجه وتقدم  
● ساخنة

**الكرونة المغلقة.**  
المقادير: نصف أقة مكرونة مقصومة  
أو لسان عصفور أو ترس - نصف كوب  
سمن - ٣ أكواب برق أو ماء - ملح -  
الطريقة: تجمد الكرونة في السمن  
المقدوح حتى يجبر لونها قاتما ثم تصفى  
من السمن • يغلى السائل ويضاف  
للكرونة وتترك على نار هادئة حتى تنضج  
• يضاف إليها مقدار من السائل إذا  
احتاج الأمر تقريبا سخاة على حدة لو مع  
الطبخ أو التجميد - أو اللحم -

مدى فراعكم الى الالهام وابسكى  
 بـ المكتب بكل توكف - وانضطى؛  
 ثم استرخى - كزرى هذا الضيرين  
 ا مرات -

الطلب على توتر الاعصاب  
 تتج من ساعات طويلة خواسف  
 اطبى بك الينى ثم انضطى  
 ا -لى - ك بك اليسرى المتفجرة -

يدى الضيرين الى التواء العكسى ١٥  
 وطوال هذا الضيرين يجب ان  
 لى جاساة لى قمتكم ويكون ظهرك  
 ونس مستقر -

وأما : واثت جلالة استقدي بظهور  
في ظهر الكرسي الذي تجلس عليه  
فمن فراعيسك ونسبي يدك خلفك  
يدك . ابقى في هذا الوضع حتى  
يمر باسترخاء في عضلاتك .  
هلموا : لتشط سريان الدم في  
سيتان افرديهما الى الامام تحت الخشب  
مسكي يديك طرفي الكرسي . نأرأى  
نخفض ساقيك 10 مرات .

مناقشة : لمونة العسلات التي جمعت  
بكرة الجلوس قوس بهذا الثمين  
د مودك الى البيت .. اسندني بكفك  
ي ظهر النمد اتسائك واومئها  
احضني ركبتيك بيك واجنبيها  
وك. كرتي هذا الثمين عدة مرات.

لاحد : الفطور : كيك - شاي ولبن  
 لفضاء : مكتبة - مشوية - مينيبيطام  
 و - سلطة خضراء - بطين متج  
 لانتين : الفطور : مساندويشات  
 لربة - شاي ولبن  
 لفضاء : لوبيا ناسفة بالسرور  
 لالجم والجزء : أرز - سلطة  
 لبيدي الضمار الميسور - خوخ -  
 لفلتلاء : الفطور : سول محسي

[illegible]

فے علی

القطور : خشاب فلانة -  
 - قهوة بالبن  
 باب حلة - صينية مكرونة  
 القرن - بلبية خضراء -  
 - عنب بلبن  
 القطور : سندويشات عجيبة  
 الخيال - شاي ولبن  
 لوخية خضراء - لحم مسلوق  
 سلطة طماطم باليقدونس  
 سة بالقرية مطحاة

[illegible]

اُطْفال کے لیے الطبخ

کھانا  
تھاڑی  
گلاس  
چمکا  
چاقو  
چمچی  
نان  
کھانا  
دودھ

- ١- حمى البلم الحزري في سلطنة واسيلي اليها الملح والذفل
- ٢- تقري الرمل والحزري تاسا ويقال في خليط اللحم ، ويخلط جيدا .
- ٣- تشكر حديد اللحم الى مستودعات بل الكثرة
- ٤- حمى بخار الزيت والعلامة وترفع على فر ملحوسة
- ٥- تشكر الكثرة على الجافين الى ان تخرج
- ٦- قطع الخبز المستعبر ودفن بالزيت بل السنودس
- ٧- يقطع الكثرة بالسنودس ويقطع اليها المستودس او صلصة الطيلم
- ٨- وقطعة بصل مستودس وقطعة طيلم وتقدم ساخنة

دواء كل شخصية ناجحة ويملكه استكمالاً  
سبيله

**ثالثاً الأهمية التي يدهك بالحيوية :**  
أعتقد ان فكرة التلاقي قد تم  
حيثك أو ان تلتل الفيلاديتية كرك  
يتمنى عليك الحيوية . أكثر من غير  
الضواير والاضواء . والرويتات الضروية  
في الستة والبيض والجمية . فلها  
تجربة لا تريد من وركت خضيفة  
ومن لمة اخرى في تحليل الاساسي  
والعلاقة بين اللذين ، مطهبا الفطر  
والطوي .

**كوفي سنتة المراه القلي :**  
المجرات اللقطة قللن نسبة الكسبيج  
في جسمك وتقلل من اللول . اتركه  
مفتوحة وضوصا اشد اللول . واخرجي  
للشبي في الهواء الطلق مرة كل يوم  
وحددي قبل الزوال بكاتا معنا لوصول  
الاشري . اشري مذاق دون كل ضميم

العلمي.

أخلاقى لنفسه. أي نوع من  
الامتيازات البعيدة. أي الإنسان السيئ  
يموت بلا احتياطيات. يفتقد حيوية وشبهه  
فانهض بلا تصرف على أكبر قدر من  
السلطة الخفية.

تصلى ولكنه تهنئ بكل ما يدور  
حولك. أي بسبى للحيثية التي يحبه  
الملك. اشمري التمس الذي تقاومين  
سلتك. سيدة لزوجك. والتعبئة لأجرامك  
أولاً بول.

رجعي بالإصباح في الحقارة. فدا  
دارك فيبوب بلا بومد تصرف ولكنك كنت  
تتصرفين.

كوني سريفة الصرفة. فداثري  
صروفك. أي خلطك فيصاة. فداثري  
الفرش والفرش. فداثري جديدة. وغيري الإصباح  
التقليب على الإصباح الجديدة. وأصم  
على طرائق تجس في سيرة هذه الإصباح  
إذا كنت قد انتقت من خليطك على  
الغالب إلى الصمت. ثم أي لك يتفادى  
الغالب كرة الغالب فانهض على البراءة  
فمنس السعادة التي تستصفيين بها إلى  
السياسة.

خصمي نصف سامة بن يومك  
تجسيرة سريفة جديدة أو الطريقة. جديدة  
المحاج إلى الجديد والجديد يمشي  
الحبيبة للبحر والشمسية.

إبلى انت لي كونين الضعافات

انت طالب  
مخمسین مرکزك  
طالع باستر  
عمرنا الاقرام السعيرة  
نحصل على الوثيقة  
من خندقا  
برالم نجم طالعك  
نصل بالقرام و ۷۰۹۳  
و ۶۶۶۶ في ۵۱  
نجم استعدا  
كامله لمرتك  
شمس الارواح شمس  
من اول

اختبرنا لك من «الضئادق» هذا اليوم

[illegible][illegible]



# الشعر في الستينيات

يرقص بطرب  
ويتحرك بنغم  
ويتنوع بانطلاقا



• الخصلات الشعر الطويل في الستينيات اختفت مشهور  
سبحان الله الرسة في الخلف - ولكن جلس ان يصنع  
بعض الخصلات في الشام وفي جاني الرأس لخلق  
بوتيك واسعة

• لزالة آثار الإرهاق من الوجه يجب ان يختار الجين  
حتى الضيق تحت ستار من الخصلات الثلاثة بينما يكون  
الشعر عند الجنب منبسطا ومرحا على شكل بوتيك متمم

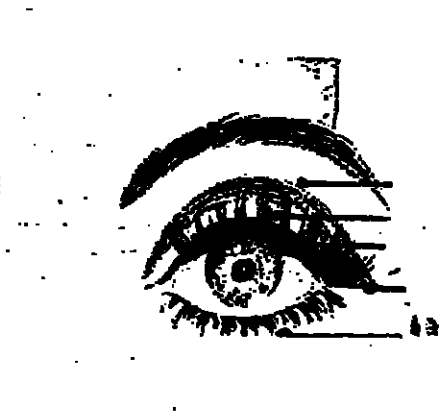


• المرأة الزينة التي تعيد الى الخطوط الكلاسيكية يكتفيها لكي تخلف من حدة هند  
والتي سحرها ان يجعل الخصلات التي تتركل خذوها على شكل بوتيك

• المرأة الزينة التي تعيد الى الخطوط الكلاسيكية يكتفيها لكي تخلف من حدة هند  
والتي سحرها ان يجعل الخصلات التي تتركل خذوها على شكل بوتيك

## ماكياج وردى ونظرة بريكة

ان المكياج اللين من بعضى الآراء في اسبوع الموضة التي وباريس كانت وجوه من طامة الطول التي اجريت عليها محارب ماكياج النساء اللغات  
والماكياج الجديد ملين وخفيف - انكريم الاساس لونه سيبه فلح وكحل الليرة - واهر الحدود - اما احمر الشفا فجميع من اللون البسة والاحمر  
وهكذا سوف يبدو الوجه في الستينيات



وهذه بسرعة خطرت المكياج الجديد  
كما انما انما الخطر الجليل في باريس  
الواحد ساذجة وهلا الهلكت  
العين مستديرة حتى يبدو التفره  
برينة وذلك فان شربة العين في حد  
الركن الخارجى للعين وكل الخجون سدرج  
في الزاوية - شامو لم فاح نه ايج

## هدايا جديدة

من اجتماعات الامم المتحدة

احمر شفاه

علبة بودرة

من اشجاع عطور

هدية لكل ناشر تحت باب

النساء السعيد : الخطبة - الزواج - الموليد

اذا هبات العروسة بنيت بمناسبة الخطبة أو الزفاف  
أو نشرت نيا تولد طفل - أو نشرت الطبيب الموليد  
أرضات صديقا مولد طفل بنشر في " اجتماعات الأهرام "

هكذا من الأهم



• مع ظهور موضة آزياء الستينيات القادم في باريس  
ظهرت موضة الأكسسوارات التي بدونها لا يمكن أن  
تكتل انكشاف في موضة الستينيات المالح والظلال والبهلات تنيل  
الآزياء وتعطي مذكرا طولا للستينيات والتغير والباطو  
وكل ثقافة جديدة لا بد أن يصحبها أيضا جمال جديد  
يضع النقاط على الحروف : الرأس بتسريحات شعر  
مبتكرة - والوجه بمكياج مشرق

بحرية من الشعر تسقط ١٠ سنوات عمر  
وتحلمين من عقدة الستينيات !



• الوجه في هذه التسريحة تجوده عند الجانبين خصلات شعر واسعة  
اما في الشعر فالتسريح ممتلح - والجين تتسلل حلية توافقة

قبل ان تكلم من موضة تسريحات الشعر هذا الستينيات - لابد ان نعرف ان الشعر هو هذا التاج الذي يخطه الطبيعة  
بصفاء المرأة تكفي به راسها - وان حواء منذ عصور ما قبل التاريخ ارتكبت هذه الطبيعة وراحت تهم بهذا التاج  
الحريز وحواله الى سلاح خطر تحاربه في معركة الجمال والجلابة لملها كتحارب بالستينيات في معركة الثقة  
والا كانت الهواية المفضلة للمرأة اليوم هي اللعب بالشعر والتفنن في تسطيف قوالب جديدة - وهذه الهواية ليست  
جديدة وانما هي قديمة قدم الزمن نفسه

فلم يزل المصور والاصيل والتسريحات شعر من مختلف الاشكال والاحجام والوان  
ان تسام الاقويق - فلا كان شعري طويلا وجولكن غير بوتيك مقتديتها فساد القراة كان يخطى شعري  
الطبيعي تحت باروكات مبللة وريشاني اشكها  
ول روميا القديمة فملت المرأة ان تصنع على شعري الطبعي الشعر جقا وقنا والمجدد الى الخلف تاجا من الشعر  
المستلح كله بوتيك في بوتيك ويصل رطله الى ١٥ سنتي اما في بوتيك الشعر كان طويلا وخشنا نوما يستل  
على الكفك ويدين بموسم برقة وتعود عة

ول الشعر الاقويق - فلا كان شعري طويلا وجولكن غير بوتيك مقتديتها فساد القراة كان يخطى شعري  
الطبيعي تحت باروكات مبللة وريشاني اشكها  
ول روميا القديمة فملت المرأة ان تصنع على شعري الطبعي الشعر جقا وقنا والمجدد الى الخلف تاجا من الشعر  
المستلح كله بوتيك في بوتيك ويصل رطله الى ١٥ سنتي اما في بوتيك الشعر كان طويلا وخشنا نوما يستل  
على الكفك ويدين بموسم برقة وتعود عة

ول الشعر الاقويق - فلا كان شعري طويلا وجولكن غير بوتيك مقتديتها فساد القراة كان يخطى شعري  
الطبيعي تحت باروكات مبللة وريشاني اشكها  
ول روميا القديمة فملت المرأة ان تصنع على شعري الطبعي الشعر جقا وقنا والمجدد الى الخلف تاجا من الشعر  
المستلح كله بوتيك في بوتيك ويصل رطله الى ١٥ سنتي اما في بوتيك الشعر كان طويلا وخشنا نوما يستل  
على الكفك ويدين بموسم برقة وتعود عة

ول الشعر الاقويق - فلا كان شعري طويلا وجولكن غير بوتيك مقتديتها فساد القراة كان يخطى شعري  
الطبيعي تحت باروكات مبللة وريشاني اشكها  
ول روميا القديمة فملت المرأة ان تصنع على شعري الطبعي الشعر جقا وقنا والمجدد الى الخلف تاجا من الشعر  
المستلح كله بوتيك في بوتيك ويصل رطله الى ١٥ سنتي اما في بوتيك الشعر كان طويلا وخشنا نوما يستل  
على الكفك ويدين بموسم برقة وتعود عة

ول الشعر الاقويق - فلا كان شعري طويلا وجولكن غير بوتيك مقتديتها فساد القراة كان يخطى شعري  
الطبيعي تحت باروكات مبللة وريشاني اشكها  
ول روميا القديمة فملت المرأة ان تصنع على شعري الطبعي الشعر جقا وقنا والمجدد الى الخلف تاجا من الشعر  
المستلح كله بوتيك في بوتيك ويصل رطله الى ١٥ سنتي اما في بوتيك الشعر كان طويلا وخشنا نوما يستل  
على الكفك ويدين بموسم برقة وتعود عة



• تسريحة شعر لوليتا الرأس  
والتي تسمى التسريحة - وهي تسريحة  
التي تسمى التسريحة - وهي تسريحة  
التي تسمى التسريحة - وهي تسريحة

• تسريحة شعر لوليتا الرأس  
والتي تسمى التسريحة - وهي تسريحة  
التي تسمى التسريحة - وهي تسريحة  
التي تسمى التسريحة - وهي تسريحة



